Burt Goldman

secretele KYBALIONULUI

vibratii
mentalism
polaritate
corespondent
cauza si efect
ritm VIATA gen

Editura ESP SYSTEM Timisoara

www.espsystem.eu

ISBN 978-606-8606-11-8

Scanned with CamScanner

Burt Goldman

Secretele KYBALIONULUI

Vezi și cap I

ALE

Editura ESP SYSTEM
Timişoara, 2015

Scanned with CamScanner

CUPRINS

Introducere 5

Capitolul 1
Ce este Kybalionul? 7

Capitolul
Cele şapte principii ale Kybalyonului 13

Capitolul 3
Atitudinea 22

Capitolul 4
Folosirea polarităţii pentru controlul obiceiurilor şi al dependenţelor 36

Capitolul 5
Nonconformiştii 42

Capitolul 6
Stăpânirea celor zece emoţii 50

Capitolul 7
Purificarea 58

Scanned with CamScanner

Introducere

Faptul că, odată înţelese, cele şapte principii ale Kybalionului s-au dovedit a fi atât de importante in privinţa majorităţii lucrurilor din viaţă, este motivul pentru care le vei găsi menţionate în tot ceea ce fac. În această scurtă lucrare mă voi strădui să dezvălui câteva dintre mistere, deşi trebuie să mărturisesc că, şi după o viaţă întreagă dedicată studiului, multe dintre utilizările principiilor mă depăşesc chiar şi pe mine.

Kybalionul însuşi poate fi descărcat de pe internet, întrucât nu are copyright, dar veţi găsi multe dintre cheile secretelor lui în aceste pagini virtuale. Uneori încep o poveste într-o formă metaforică pentru a ilustra unul dintre aspectele principiilor şi nu pot decât să sper că o mai bună înţelegere a celor şapte super principii va dezvălui atât secretele Kybalionului, cât şi secretele vieţii.

Scanned with CamScanner

Capitolul 1

Ce este Kybalionul?

Acum mai bine de o sută de ani o carte mică cu un titlu intrigant, *Kybalion*, a fost publicată pentru prima oară. Am descoperit-o mult mai târziu. S-a întâmplat in 1978. Mă relaxam in faţa unui şemineu minunat; lemnul de mesquit invada camera cu o aromă extraordinară. Câinele meu – Maggie - era pe podea, aproape de şemineu si se bucura de căldura focului. Trăgea un pui de somn lângă fotoliul meu în poziţia ei preferată.

Ploua torenţial de câteva ore bune, stropii de ploaie tropăind pe acoperiş ca nişte pietricele, ţopăind pe o foaie de aluminiu. Era încă devreme, dar totul era gri, norii joşi transformând ziua într-o după amiază întunecată şi înăbuşitoare. Locuiam la capătul unei străzi private în Tarzana, o suburbie din Los Angeles. Casa, înconjurată de copaci si verdeaţă, nu putea fi văzută de pe stradă. Pe acolo veneau rareori musafiri nepoftiţi şi am fost foarte surprins când am auzit o bătaie la uşa din faţă. Maggie a sărit lătrând şi, din câteva salturi, a ajuns la uşa de la intrare, cu mult înaintea mea. Am deschis uşa şi am dat de o femeie cu hainele leoarcă de la ploaie. Fără să îmi spună nimic, mi-a întins o carte neagră si subţire. Am luat-o şi i-am văzut

Scanned with CamScanner

titlul, *Kybalion*; nu auzisem vreodată de ea. A mormăit ceva despre cineva care dorea ca eu să ajung în posesia cărţii. Am deschis cartea, m-am uitat puţin prin ea şi după câteva momente mi-am ridicat din nou privirea pentru a întreba cine e binefăcătorul meu, dar, spre surprinderea mea, femeia dispăruse. M-am uitat înspre stradă, dar nimeni nu era acolo. Straniu.

Am luat cartea înăuntru şi am început să citesc. La acea vreme studiam conceptul infinitului, dar, cu cât contempli mai mult un univers infinit, cu atât realizezi că nu poţi înţelege complet această idee. Primul capitol din Kybalion vorbea despre Mentalism. Am simţit cum barierele minţii mele sunt distruse una câte una şi, în sfârşit, am priceput. Am înţeles toate religiile si credinţele, iar conceptul despre Dumnezeu a devenit clar. Am închis ochii şi mii de gânduri au început să îmi zboare prin minte. Am citit depre vibraţii, polaritate şi armonie, despre ritm, cauză şi efect şi gen – pur şi simplu am devorat acel volum subţire.

Kybalion a fost cheia pentru a descifra viaţa însăşi. Pentru mine a fost *Piatra din Rosetta.* Următoarele trei zile le-am petrecut în compania cărţii, citind-o şi recitind-o, gândindu-mă la concepte. Am predat ESP fără să pot înţelege ce se întâmplă cu adevărat, la fel cum am predat vindecarea fără să am cea mai mică idee despre motivul pentru care oamenii sunt vindecaţi. Dar Kybalionul mi-a deschis ochii înspre toate lucrurile. Întreaga lume mi-a

fost răsturnată cu susul în jos, pe măsură ce fluvii de înţelegere mi-au inundat fiinţa. De atunci i-am răsfoit şi citit paginile de sute de ori. Ori de câte ori o făceam, ceva devenea tot mai clar. Până în această zi, la aproape 40 de ani de atunci, nu am nici cea mai vagă idee despre identitatea femeii care mi-a înmânat cartea în acea zi înăbuşitoare, cu atât de mult timp în urmă.

M-am decis să predau conceptele pe care le-am studiat. Mi-am numit noul seminar – Supermind. Premisa cursului a fost înţelegerea vieţii şi a realităţii – ce a fost înainte şi ce va veni după. Supermind a fost despre atragerea gândurilor pozitive şi a succesului şi despre respingerea gândurilor negative şi a eşecului. A fost despre dragoste şi înţelegere, despre realizări şi atitudine, despre frică şi curaj, despre relaţii şi încredere. Pe scurt a fost despre viaţa insăşi, având ca bază cele şapte principii conturate în Kybalion.

Dar înainte de a începe să îi deblocăm secretele, trebuie să fii conştient de principiile generale şi absolute ale lui Hermes. Nu se ştie de către cine a fost scrisă cartea Kybalion, pentru că autorul a rămas anonim, dar conceptul a fost inventat de către Hermes Trismegistus.

În mitologia greacă, Hermes a fost mesagerul zeilor. Trismegistus înseamnă: „de trei ori măreţ". Romanii l-au numit Mercur ilustrându-l cu încălţări cu aripi şi o pălărie. Cunoscut fiind ca părintele ştiinţei, elocvenţei şi al vicleniei, Hermes a mai fost şi protectorul graniţelor şi al comerţului. El a

BC U "M EMINESCU" IASI

fondat alchimia, care a devenit în cele din urmă arta chimiei şi a medicinei şi astrologia, care a pus bazele astronomiei. Ne-a adus matematica, filozofia şi practic toate ştiinţele moderne.

Hermes, despre care se spune că a fost contemporan cu Abraham, a dezvoltat mult din ce a devenit baza tuturor învăţăturilor ezoterice. „Principiile Hermetice" pot fi găsite atât în cele mai vechi învăţături indiene, cât şi în papirusurile egiptenilor antici. Înţelepţii veneau din toate cele patru zări ca să stea la picioarele Maestrului Iniţiat. Pentru mai bine de o mie de ani, învăţăturile acestuia au rămas ascunse, fiind cunoscute doar de câţiva oameni.

Secretele principiilor au fost tăinuite în misterele ocultismului, când perioada Evului Mediu întunecat s-a instalat în Europa, şi existau foarte mulţi gardieni ai credinţei, care ar fi torturat şi ucis pe oricine ar fi cutezat să investigheze „secretele întunecate".

Astăzi se scriu multe despre învăţăturile lui Hermes, şi în mod special despre cele şapte principii promovate de acesta, principii care formează baza cunoaşterii. Cele şapte principii au căpătat un interes major în urma descoperirii făcute de savanţii care, în căutarea înţelepciunii de aur, au dezgropat manuscrise antice. Eu îţi ofer principiile împreună cu propria mea interpretare, în speranţa că ele te vor ajuta şi pe tine să te dezvolţi şi să te maturizezi.

Pentru a beneficia de pe urma celor şapte principii, este nevoie să meditezi

Scanned with CamScanner

asupra fiecăruia dintre acestea. Pe măsură ce o vei face, simţul conştiinţei îţi va creşte şi vei fi cu un pas mai aproape de lumină. Nu aştepta ca înţelegerea să te lovească asemenea unui trăznet. Ea va veni gradual, pe măsură ce te gândeşti la fiecare dintre principii, pe măsură ce le digeri şi foloseşti.

Cele Șapte Principii influenţează totul şi sunt imuabile. Ele nu pot fi schimbate, modificate sau distruse. Scopul lor este similar cu cel al regulilor de circulaţie. Pentru că sunt reguli universale, ele guvernează toate lucrurile, de la cea mai mică particulă şi până la însuşi Universul, aflat în expansiune. O înţelegere a acestor lucruri te aduce cu un pas înainte în jocul vieţii. Ai putea foarte bine spune că cele şapte principii sunt regulile vieţii.

Cele şapte principii sunt în fapt legi imuabile ale naturii. Totuşi, legea poate fi folosită împotriva legii, cel mai de sus împotriva celui mai de jos, cel mai de jos împotriva celui mai de sus. Un buştean dus de ape este la mila curenţilor apei – o persoană care înoată în acea apă poate folosi principiile cauzei şi efectului, şi pe cele ale acţiunii si reacţiunii pentru a ajunge la mal. Nu este necesar să înţelegi aceste legi pentru a ajunge la mal, pur şi simplu înoţi înspre acolo. Totuşi, o înţelegere îţi va permite să te gândeşti la ce o să faci dacă o să cazi în râu. Ca să ducem metafora şi mai departe, am putea spune că Universul este un râu, că Planeta este un râu şi că mintea este tot un râu.

Scanned with CamScanner

Aceste principii sunt menite să meditezi asupra lor, pentru a le înţelege şi pentru a acţiona cu ele, într-atât încât să te ajute în toate aspectele vieţii. Utilitatea lor ţi se va dezvălui pe măsură ce continui să progresezi şi să te dezvolţi.

Multe dintre manifestările principiilor sunt evidente. Altele sunt mai dificil de văzut, dar fiecare dintre ele se află la baza capitolelor acestei cărţi. În plus vei mai descoperi şi toate celelalte amănunte.

Ne programăm sau ne fixăm ţeluri în privinţa unui lucru sau a unui eveniment prin trimiterea unui mesaj mental folosind principiul genului. Curând vei înţelege cum lucrează forţele genului, iar atunci când o vei face, vei folosi forţa in beneficiul tău. Atunci când vei folosi pozitivismul pentru a nu te mai victimiza, vei vedea cum acţionează principiul concordanţei. Vei vedea cum principiul vibraţiei acţionează cu privire la boală şi sănătate. Vei dobândi o mai bună înţelegere a cauzei şi efectului şi vei crea cauze noi prin fixarea ţelurilor. Vei folosi polaritatea pentru a schimba negativul cu pozitiv, pentru a trece de la frică la încredere, de la ură la dragoste iar mentalismul îţi va aduce siguranţă în viaţa spirituală.

Pe scurt, principiile Kabalyon-ului te vor ajuta nu numai să îţi iei viaţa în propriile mâini, dar şi să dobândeşti tot ceea îţi doreşti şi ai nevoie. Înainte de a începe deblocarea celor şapte principii, ai nevoie să ştii ce sunt acestea. Fără a folosi vreo ordine ierarhică, numele celor şapte principii sunt: Mentalismul, Corespondenţa, Vibraţiile, Polaritatea, Ritmul, Cauza şi Efectul, Genul.

Scanned with CamScanner

Capitolul 2

Cele şapte principii ale Kybalionului

Primul principiu este **Mentalismul**.

Principiul Mentalismului susţine că Universul este creaţia mentală a Întregului sau a lui Dumnezeu. Acum ne confruntăm cu cea mai mare problemă a acestui principiu: în general este înţeles greşit de majoritatea oamenilor. Să însemne asta că suntem un vis al vreunei entităţi infinite atât de îndepărtate de noi, încât nici nu mai putem spera că vom mai surprinde vreodată vreo licărire de înţelegere a naturii lui Dumnezeu, şi prin urmare a noastră?

Oare suntem nişte roboţi neputincioşi ai vreunui om de ştiinţă atotputernic? Nu prea cred. Precum personajul dintr-un roman este creaţia unui scriitor şi, de aceea, un aspect al scriitorului, astfel suntem şi noi, ca şi tot restul Universului, o parte din Creator. Suntem aspecte ale totalităţii Creaţiei. La fel cum noi suntem în legătură cu Dumnezeu, şi Universul nostru este în legătură cu noi. Lumea ta este foarte reală şi îţi aparţine. Dar s-ar putea ca ea să nu fie deloc lumea mea, pentru că, în sensul relativ, lumea mea este creaţia mentală a minţii mele, precum lumea ta este creaţia minţii tale.

Fiecare dintre noi suntem personaje într-un roman universal, spiritual. Ai putea

afirma că eşti personajul principal în cartea ta, în timp ce eu sunt personajul principal din cartea mea. Fiecare este personajul principal din cartea proprie.

Acest principiu poate duce la o înţelegere mai bună a minţilor proprii şi a felului cum lucrează ele. Puterea mentală funcţionează pentru că Universul este mental. Toate lucrurile sunt văzute din poziţia relativă a minţii tale şi a ceea ce crezi că vezi. Ai putea crede că vezi un copac, pe când o veveriţă crede că vede o casă. Prietenul tău ar putea crede că un tablou de Picasso este o decoraţie de calitate pentru un perete, iar tu l-ai putea privi ca pe o investiţie majoră. Ai putea percepe o situaţie ca pe o problemă, dar partenerul de viaţă ar putea-o vedea ca pe o provocare şi ar găsi soluţia. Bineînţeles că fiecare are dreptate în privinţa a ceea ce crede că vede, în privinţa a ceea ce vede într-adevăr.

Secretul Kybalionului este bazat pe faptul că mintea poate controla forţele şi evenimentele exterioare sinelui. Acesta este un fapt real, doar pentru că lumea pe care o vedem este propria noastră creaţie mentală; dacă noi am creat-o, atunci o putem recrea. Trebuie doar să înţelegi că între coperţile romanului tău de viaţă, poţi învăţa să îţi foloseşti mintea pentru a schimba si controla realitatea ta; lumea ta.

Al doilea principiu este Principiul Corespondenţei.

Scanned with CamScanner

Principiul Corespondenţei susţine că: „Precum este sus, la fel este şi jos; precum este jos, la fel este şi sus".

Precum e în planul fizic, la fel este şi pe în cel mental, precum este în planul mental, la fel este şi în cel spiritual. Pentru a înţelege planul mental, studiază-l pe cel fizic. Pentru o mai bună înţelegere a planului spiritual, studiază-l pe cel mental. Precum undele din creierul tău pot fi în Beta, la 30 de cicluri pe secundă, la fel şi experienţa ta emoţională este una de agitaţie extremă. La fel cum Universul este o creaţie mentală a lui Dumnezeu, tot aşa este şi lumea ta personală, o creaţie mentală proprie.

Înţelegerea acestui principiu te va ajuta să deblochezi nenumărate emoţii, atât pozitive, cât şi negative. Te mai ajută şi să abordezi orice zonă problematică cu o plajă largă de manifestări. Ocupându-te de ceea ce este mai uşor, manifestarea mai puţin intensă a problemei tale, vei rezolva într-o oarecare măsură aceeaşi problemă dusă la extrem. Principiul Corespondenţei se aplică în viaţa cotidiană în multe feluri. Rezolvă ceea ce e mic şi mai puţin important şi deblochează ce e mare şi important.

Al treilea principiu este **Vibraţia**.

Principiul Vibraţiilor suţine că: toate lucrurile sunt într-o constantă şi perpetuă mişcare. Energia este manifestarea principiului vibraţiilor.

O schimbare în vibraţii cauzează o schimbare a manifestării. Sănătatea are o vibraţie. Boala are o vibraţie. Succesul are

Scanned with CamScanner

o vibraţie. Eşecul are o vibraţie. Culoarea are o vibraţie; spre exemplu, culoarea verde are o lungime de undă de aproximativ 5000 de unităţi de angstromi sau lungimi de undă; culoarea roşu are 6000 de unități. Este posibil ca unele vibraţii ale culorii să fie folosite pentru a vindeca, în cazul în care vindecătorul este conştient de notele vibratorii ale culorii.

Prin schimbarea vibraţiei, schimbi manifestarea. Apa la vibraţie înaltă este abur. Apa la vibraţie joasă este gheaţă. Dar apa, gheaţa şi aburul sunt una şi aceeaşi, fiind diferite doar in nota vibraţiei, care cauzează schimbarea în manifestare.

Poate că vibraţiile muzicii sunt mai uşor de înţeles. Prima notă pe scara muzicală este La. La pian, nota La e chiar de deasupra lui Do, vibrează la o rată de 880 de cicluri pe secundă (dacă pianul este acordat corespunzător). De aceea 880 CPS reprezintă nota La. De fiecare dată. Dacă aţi avea o chitară şi aţi relaxa coarda La pentru ca aceasta să vibreze la 870 cicluri pe secundă, ar suna un pic fals. Cineva cu ureche muzicală ar spune că este cam monoton. Ai putea afirma că nota La suferă din cauza unei răceli; e puţin bolnav.

Mai slăbeşte puţin coarda La, astfel încât aceasta să vibreze la 860 CPS şi ar suna total fals. Chiar dacă nu poţi distinge un La de un Sol, ai şti că nu sună bine. La-ul este acum foarte bolnav; are pneumonie. Dacă slăbeşti coarda şi mai mult, La-ul nu mai este de recunoscut; a murit. Dar nu îţi

face griji, este uşor să resuscitezi un La. Pur şi simplu întinzi coarda.

Precum sus, la fel şi jos; precum jos, la fel şi sus. Corpul tău este ca o coardă de chitară. Când eşti bolnav, vibraţiile nu funcţionează. Ajustează vibraţiile la nivelul corespunzător şi vindecarea are loc. Este exact ceea ce vindecătorii fac, ridică nivelul de energie (vibraţiile) până se ajunge la sănătate şi o transmit persoanei cu probleme.

Al patrulea principiu este **Polaritatea**.

Principiul Polarităţii susţine că toate lucrurile sunt duale. Totul îşi are opusul. Opusurile sunt la fel, diferă doar gradul.

Înalt şi scund sunt la fel. Sunt oameni care sunt consideraţi înalţi, dar ca jucători de baschet sunt scunzi.

Nu există asemenea lucru ca fiind înalt sau scund, doar dacă se raportează la tine.

Fierbinte şi rece sunt la fel, exact ca în principiul vibraţiei. Treizeci și opt de grade Celsius ar însemna că e fierbinte când te afli afară, dacă asta este temperatura mediului, dar înseamnă și rece dacă aceasta este temperatura cuptorului când găteşti carne de curcan.

Folosim polaritatea atunci când trecem de la a displăcea la a plăcea, de la frică la încredere, de la ură la dragoste. Ne ajută să trecem de la sentimentul de vină la cel de iertare de sine, de la furie la iertare.

Folosim acest principiu în mod frecvent pentru a pune în lumină cuvinte precum dragoste, frică, furie, definind cuvântul prin examinarea opusului său. Ia cuvântul frică,

de exemplu. Ce este el? În mod cert, ceva negativ. Dar ce e negativ? Dacă ar fi să desenezi o balanţă a polarităţii, cu ceva negativ într-o parte iar în cealaltă ceva pozitiv, ai plasa frica pe partea negativă. După ce te gândeşti puţin, ai concluziona că era de aşteptat. Păstrând natura acestui cuvânt, ai plasa cuvântul așteptare atât pe partea negativă, cât şi pe cea pozitivă.

Frica este o așteptare negativă; aştepţi să se întâmple ceva rău.

Încrederea este o așteptare pozitivă; aştepţi să se întâmple ceva bun.

De aceea frica şi încrederea sunt identice, diferă doar gradul de pozitivitate sau cel de negativitate. Dacă schimbi gradul, schimbi şi sentimentul.

Al cincilea principiu este **Ritmul**.

Principiul susţine că toate lucrurile se nasc, cresc, ajung la apogeu, apoi se diminuează şi mor.

Toate lucrurile se ridică şi cad. În toate lucrurile există un ciclu ritmic al naşterii, creşterii, deteriorării şi morţii. Există cicluri şi funcţii ritmice care ne afectează constant, în toate momentele zilei.

Când te trezeşti, ziua s-a născut. Începi ciclul zilei. Când iei micul dejun, începi un ciclu care se încheie atunci când termini micul dejun. Ziua moare atunci când mergi la culcare, moment în care se naşte ciclul nopţii. Visele sunt un ciclu. Tot ceea ce faci în decursul unei zile este un ciclu. Niciodată nu ştii exact unde te afli tu în acel ciclu, cu excepţia momentului retrospecţiei.

Scanned with CamScanner

E mai probabil ca lucrurile obţinute în timpul fluxului să fie de succes. Toţi avem suişuri şi coborâşuri în ciclurile noastre. Acestea includ ciclul somnului, ciclul sănătăţii, ciclul energiei, ciclul succesului, pe cel al norocului, şi aşa mai departe. Fiecare ciclu are o perioadă de timp diferită, pe care se întinde.

Ciclul Lunii, asemenea ciclului menstrual al unei femei, se întinde pe o perioadă de 28 de zile; ciclul somnului durează 90 de minute. Dar cele mai multe dintre celelalte cicluri ne ramân ascunse. Dacă ţi-ai trasa viaţa considerând răcelile, energia, norocul, romantismul, entuziasmul şi letargia, ai găsi un ritm la fel cum ai face-o în oricare altă privinţă.

Pentru a descoperi mai multe despre ciclurile de viaţă, acţionează la nivelul alfa, care este o stare relaxată a minţii, şi spune-ţi că îţi doreşti să te examinezi şi să devii mai conştient cu privire la oricare dintre ciclurile despre care îţi doreşti să cunoşti mai multe. Participarea la jocurile de noroc în punctul culminant al perioadei de noroc îţi va aduce mult noroc. Căutarea unei case spre a o cumpăra în punctul cel mai înalt din timpul perioadei de succes îţi va găsi cea mai bună casă. Agenţii de vânzări vor realiza că sunt anumite perioade din lună când nu pot da greş cu nimic.

Oamenii şi locurile au un anumit ritm propriu. Dacă ai întâlnit vreodată un necunoscut şi imediat te-ai simţit foarte apropiat de acesta, este pentru că tiparele ritmului vă sunt similare. Dimpotrivă, dacă

Scanned with CamScanner

întâlneşti un necunoscut şi îţi vine sa îi dai un şut, poţi fi sigur că tiparele de ritm nu coincid deloc.

Şi tot aşa.

Al şaselea principiu este: **Cauza şi Efectul.**

Principiul Cauzei şi Efectului susţine că fiecare cauză îşi are propriul efect şi fiecare efect îşi are propria cauză. Toate lucrurile se întâmplă conform legii. Accidentul şi coincidenţa sunt rezultatul unor cauze care nu pot fi identificate.

Priveşte în urmă la viaţa ta şi vei găsi multe cazuri în care un eveniment simplu, aparent nesemnificativ a avut efecte majore şi de durată. Toţi am avut parte de astfel de evenimente. În programul meu - Quantum Jumping (Saltul Cuantic) - le numim fundamentele ale sursei. Haide să ne imaginăm că ai ieşit în oraş pentru o întâlnire de afaceri sau de plăcere. Chiar in faţa ta o maşină virează brusc aproape de trotuar pentru a evita un câine care se plimbă pe carosabil. Maşina a intrat într-o baltă cu noroi şi ţi-a stropit costumul pe care îl purtai la momentul respectiv. Te-ai întors acasă pentru a-ţi schimba costumul şi ai întârziat la întâlnire. Pentru că ai întârziat, anumite lucruri s-au întâmplat... Câinele care a traversat strada a fost un fundament al sursei şi a avut un efect asupra restului vieţii tale. O mai bună înţelegere a acestui principiu îţi va permite să fixezi propriile baze ale sursei pentru un efect superior.

Al şaptelea principiu este Genul.

Scanned with CamScanner

Principiul **Genului** susţine că toate lucrurile au un aspect masculin şi unul feminin.

Genul se manifestă pe planul fizic, pe planul mental şi pe cel spiritual. Forţa masculină este sociabilul, pozitivul, impulsul; forţa feminină este cel care vine, în creştere, receptivul, negativul, creativul. Dar asta nu are nimic cu sexul masculin şi feminin, deşi acestea sunt manifestări ale principiului genului în plan fizic. De exemplu, un orator dinamic produce o forţă masculină în timp ce îşi ţine discursul, necontând faptul că oratorul este bărbat sau femeie.

Acestea sunt cele şapte principii. În următoarele capitole vei învăţa să foloseşti principiile ca pe o resursă majoră din viaţa ta. Dar înainte de a desluşi enigmele Kybalionului, este important să înţelegi mai multe despre meditaţie – faptul că fixarea atenţiei deseori se va produce examinarea unui principiu la un nivel al minţii care clarifică concentrarea şi atenţia necesare [illegible]ri totale a subiectului.

Scanned with CamScanner

Capitolul 3

Atitudinea

Meditaţia duce la o minte lipsită de stres care produce o atitudine ce atrage lucrurile bune în viaţă. O să îţi dezvălui de ce este atât de important pentru tine. Psihologii au enumerat sute de cauze ale stresului, le-au înşiruit chiar într-o ierarhie, într-o varietate de grafice, indicând de obicei că pierderea partenerului este stresul numărul unu. Există sute sau chiar mii de alte motive de stres, toate fiind numerotate în general de la 1, ceea ce indică un stres uşor, la 100, ceea ce indică un stres atât de sever încât ar putea să pună în pericol viaţa. În orice caz, vom privi puţin diferit stresul.

Stresul este cauzat de o schimbare a felului de a fi al lucrurilor. Orice schimbare în statu-quo va crea o situaţie care cauzează stres. Totuşi nu puteţi atribui unui eveniment un număr într-o ierarhie, deoarece atitudinea persoanei implicate este cea care va determina cum reacţionează la schimbare. Oamenii reacţionează diferit la schimbare şi implicit la stres. Dacă toţi am reacţiona în acelaşi mod, atunci nu ar mai avea vreun rost să reducem stresul prin schimbarea unei atitudini. Dar nu reacţionăm la fel, fapt ce ne permite să modificăm şi, în multe cazuri, să eliminăm stresul. Stresul duce la o minte

Scanned with CamScanner

neliniştită. Când mintea îţi este liniştită, stresul este imposibil. Acum se ridică întrebarea: cum pot avea o minte liniştită?

Deseori, o metaforă ne arată calea. Permite-mi să îţi povestesc despre un incident care în mod normal le-ar produce un grad major de stres celor mai mulţi oameni. Povestea este atât de reprezentativă pentru o atitudine pozitivă, încât o includ în cele mai multe dintre cărţile mele, în seminarii şi conferinţe. Întâmplarea a avut loc acum 25 de ani în timpul unui curs despre stres şi cum îi faci faţă. A venit ora prânzului şi împreună cu trei dintre cursanţi am ieşit să mergem la un restaurant din apropiere. Aveam de gând să folosim maşina mea cea nouă, pe care o cumpărasem în săptămâna precedentă.

În timp ce ne apropiam de vehiculul parcat, am văzut toţi în acelaşi timp o lovitură în aripa din dreapta faţă. Cineva îmi lovise maşina în parcare şi a părăsit locul fără ca măcar să lase un bilet pe parbriz. Cei trei cursanţi care erau cu mine m-au privit şi aşteptau să explodez de nervi. Trebuie să recunosc că pentru un moment am simţit iritare, corpul încordându-mi-se de furie. Dar am tăiat totul din faşă cu o tehnică simplă pe care o voi descrie într-o clipă.

Urcându-ne în maşină le-am spus celor trei: „Haideţi să mergem. Este un magazin de piese auto în capătul străzii".

„Ai de gând să o repari acum?", a întrebat unul dintre cursanţi.

Scanned with CamScanner

'Nu', am răspuns eu. „Ce am de gând să fac este să aflu cât costă repararea aripii şi, oricare ar fi preţul, o să creez ceva diferit faţă de ce fac acum şi o să câştig de trei ori costul reparaţiei aripii".

Am condus la un magazin din apropiere şi mi s-a spus ca repararea aripii ar fi 450 de dolari. Instantaneu am triplat suma şi m-am gândit că trebuie să câştig 1350 de dolari făcând ceva nou. De câte ori m-am uitat la lovitura din aripă, în loc să înjur mental omul fără caracter care mi-a lovit maşina şi a fugit, m-am gândit că trebuie să câştig 1350 de dolari. M-am tot gândit cum aş putea câştiga suma asta. Trebuia să fie altceva decât făceam la acea vreme. Am tot chibzuit şi într-un final am ajuns la un răspuns.

Voi crea un nou seminar pentru prietenii mei şi, dacă o să le placă, le voi trimite o scrisoare tuturor celor care mi-au urmat cursurile şi îmi voi fixa ca ţintă câştigarea a 1350 de dolari din asta. Aşadar, am creat seminarul şi l-am ţinut pentru 15 dintre prietenii mei. A fost gratuit deoarece îmi verificam materialul nou. Prietenii mei au fost foarte încântaţi. Am trimis scrisorile după ce am închiriat o sală de şedinţe şi am ţinut noul seminar. Am fost surprins că am câştigat mai mulţi bani de pe urma acelui seminar decât m-a costat maşina nouă şi asta doar pentru că cineva mi-a lovit maşina.

Tehnica folosită a fost o simplă redirecţionare a energiilor, ceva la care mă gândesc ca la o redirecţionare a ritmului.

Dar, pentru început, a trebuit să îmi liniştesc mintea. Stresul necesită o minte activă. Când eşti stresat, multe lucruri îţi zboară prin minte, la aşteptarea lucrurilor ce vor să vină. Există întotdeauna un catalizator pentru a incita mintea. De obicei, catalizatorul este de natură negativă, dar nu întotdeauna. Câştigul la loterie sau obţinerea unei promovări sunt ambele lucruri pozitive, dar pot cauza un stres major. Orice schimbare în rutină va face asta. Când totul e rutină, mintea se odihneşte, acţionezi prin repetiţie, mecanic. Această repetiţie poate fi în privinţa unei ocupaţii, a rutinei treburilor gospodăriei sau a simplei plimbări cu câinele tău. Vei descoperi că orice faci în mod repetat, o faci cu mintea în repaus. Ritmul rutinei este odihnitor.

Iniţial când am observat aripa lovită, mintea mi-a zburat în tot felul de direcţii. În timp ce mă uitam dacă era vreo maşină gonind în viteză, înjurarea mentală a persoanei care a făcut-o, nu a mai avut loc, şmi-am dat seama imediat că trebuie sa îmi redirecţionez toată activitatea mentală negativă. Aşa am ajuns la Bagha Yoga. Am folosit-o şi imediat m-am simţit liniştit. şi acum urmează tehnica noastră de a produce odihnirea minţii şi de a elimina stresul. Dar mai întâi să îţi spun când am învăţat-o. A fost de fapt prima tehnică pe care am învăţat-o. S-a întâmplat acum mai bine de 50 de ani. De atunci am folosit-o de mii de ori. Niciodată nu am fost dezamăgit de efect.

Scanned with CamScanner

Dă-mi voie să te duc înapoi în 1951. Eram la Altarul Paramahansa Yoganda de la malul lacului de lângă Brentwood, în California. Pentru mine a fost şi încă este cel mai liniştit loc de pe Pământ. Să te afli acolo înseamnă să absorbi ritmul păcii şi al mulţumirii. Mult din timpul petrecut acolo l-am dedicat antrenamentului în Kriya Yoga şi meditaţiei lângă moara de vânt. Dar in acea zi m-am simţit deranjat. Nu-mi amintesc din ce motiv. Prietenul meu, Chelso, mi-a nimerit neliniştea. „Cum poţi medita când mintea îţi e plină de fluturi?", a întrebat el.

Am dat din umeri.

„Foloseşte Bagha,"mi-a sugerat el.

„Ce e aia?", am întrebat eu.

„Ştii tu, Bagha Yoga. Nu ai fost învăţat Bagha?"

Am scuturat din cap. Nu aveam nici cea mai vagă idee la ce se referă.

„Lasă-mă să te ajut, frate", a spus el în timp ce stătea lângă mine pe bancă.

„Ce te face să te simţi confortabil?" a întrebat el.

„Să stau aşezat aici, lângă moara de vânt şi să meditez. Nimic nu mă face să mă simt mai confortabil".

A zâmbit şi a încuviinţat. Sunt sigur că simţea la fel. Toţi discipolii se simţeau cel mai confortabil la Altarul de lângă lac.

„Închide-ţi ochii şi creează-ţi în minte o imagine a acestui loc. Simţi că eşti confortabil şi că te afli într-o meditaţie adâncă, dar nu medita, doar imaginează-te meditând".

Am făcut întocmai.

„Acum păstrează imaginea cu tine meditând şi simţindu-te confortabil şi atinge-ţi cerul gurii cu vârful limbii".

Cu ochii şi gura închise am atins cerul gurii cu limba pentru câteva secunde. Am inspirat, am suspinat, mi-am deschis ochii şi m-am uitat la Chelso.

Mi-a zâmbit spunându-mi: „Tocmai ai fost iniţiat în Bagha Yoga".

„Ce este asta?" l-am întrebat.

„De câte ori simţi că mintea ţi-e răvăşită sau când eşti prea agitat ca să meditezi, atinge-ţi cerul gurii cu limba şi, ca prin magie, te vei simţi confortabil. Dar, Burt, eu când am fost iniţiat am promis că voi iniţia alți oameni, şi trebuie să te rog să faci şi tu la fel. Sunt câteva lucruri care ar trebui ştiute doar de către foarte puţini străini, asta dându-ne o mare parte din puterea autorităţii de care avem nevoie".

A fost în regulă pentru mine. La vremea respectivă eram pregătit să renunţ la toate lucrurile lumeşti şi să mă alătur Ashram-ului ca un discipol dedicat. Dar soarta, destinul sau orice altă forţă în care crezi avea alte planuri pentru mine. Am întrebat: „Bine, voi păstra Bagha ca pe forţa mea personală. Pot să îi învăţ şi pe alţi oameni?"

Chelso mi-a zâmbit şi, când a făcut-o, ceea ce se întâmpla aproape constant, o gropiţă i-a apărut în obrazul drept care părea să pună un semn de exclamare la ceea ce spunea. Chelso era un discipol dedicat şi aşa fusese în ultimii ani. „După 50 de ani vei putea învăţa pe oricine".

Scanned with CamScanner

Am râs şi am fost de acord, 50 de ani. Se petrecea in anul 1951 iar eu aveam 24 de ani. Când eşti aşa de tânăr, 50 de ani par o veşnicie. 50 de ani, de ce, asta ar însemna mai mult de două ori anii pe care i-am trăit deja, am gândit, şi uite câte am învăţat deja. 50 de ani? Ar fi putut la fel de bine să spună o mie de ani.

Şi apoi, 50 de ani mai târziu, privind lovitura aceea în aripă, am folosit Bagha Yoga iar furia s-a scurs din mine într-o secundă. Am fost în stare să funcţionez. Am reuşit să transform un eveniment negativ într-un rezultat reuşit. Atunci, ca în multe alte rânduri de-a lungul anilor, am folosit metoda Bagha de meditaţie instantanee pentru a tăia din rădăcini stresul înainte ca acesta să mă afecteze. Dar de această dată mi-am dat seama că acum aş putea să îi învăţ aceasta tehnică şi pe alţi oameni. În timpul seminarului pe care l-am prezentat în ziua respectivă am vorbit în public despre Bagha. Aceasta a reprezentat o parte importantă a fiecărei ore pe care am ţinut-o de atunci.

Personal, ori de câte ori vreau să îmi odihnesc mintea, pur şi simplu îmi ating cerul gurii cu limba şi închid ochii. Dintr-o dată, sunt calm şi odihnit. Folosesc efectul Bagha în multe situaţii. Dacă simt cea mai mică urmă de resentiment, furie, gelozie, regret, vină sau orice alt sentiment negativ, îmi ating palatul cu vârful limbii şi instantaneu mă simt liniştit. Bagha este o icoană metaforică care le permite

oamenilor să îşi schimbe instantaneu ritmul.

Foloseşte-o şi vei observa cum la fel de bine ar putea să îţi schimbe viaţa. În mod cert îţi va da control complet asupra atitudinii în privinţa lucrurilor.

Stresul mai este cauzat şi de teama că vei experimenta răni sau pierderi. Această frică este de obicei bazată pe o ameninţare reală sau imaginară la adresa rutinei vieţii tale. Pe înţelesul tuturor, stresul este creat şi controlat de opinie. Opinia ta despre lucruri este numită atitudine. Opinia de sine însuşi se numeşte Ego. Când ai de-a face cu un stres şi încerci să câştigi o viaţă lipsită de acel stres, trebuie să te adresezi diferenţei dintre atitudine şi ego.

Este stresul cauzat de ceva din exteriorul tău, să spunem un război, economie, un dezastru natural, o persoană, un eveniment sau o serie de evenimente, o pierdere de orice fel pe care o percepi? Acesta ar fi stresul cauzat de atitudine.

Sau stresul pe care îl traversezi este cauzat de un sentiment că nu eşti la fel de valoros pe cât îţi doreşti, de un sentiment de vină sau de limitări de sine. Principiul Polarităţii este o resursă folositoare în oricare dintre aceste cazuri. Dacă ar fi să îţi iei toţi prietenii şi să îi aşezi într-o ierarhie sau pe o scară a succesului, cine s-ar afla pe prima treaptă? Cine s-ar situa pe ultima? Şi unde te-ai afla tu pe această scară? Scrie ierarhia pe o bucată de hârtie. Poate doreşti să adaugi şi rude sau membri de familie. Aceasta este scara ta a

Scanned with CamScanner

succesului, a felului în care percepi succesul.

Când finalizezi această scară, fă o alta, cu aceeaşi oameni, dar de această dată fă-o despre felul în care percepi fericirea. Plasează-l pe cel mai fericit în vârful scării iar pe cel mai nefericit pe cea mai de jos treaptă a scării. Unde te afli tu pe această scară?

Care este atitudinea ta legată de propria persoană în privinţa celor două ierarhii? Ce simţi despre locul pe care te afli? Care dintre cele două este mai importantă pentru tine, ierarhia succesului sau cea a fericirii?

Este vârsta un factor? Scările sunt total diferite pentru oameni de 20 şi 30 de ani în comparaţie cu cei care au 60-70 de ani. Acesta este un factor pe care foarte puţine cărţi pe această temă îl arată. Stresul este diferit pentru cineva de 20 de ani faţă de cineva care are 60 de ani. Mai ales când luăm în calcul generalitatea că există stres care provine din atitudine şi stres care provine din ego. Atitudinile şi ego-ul se schimbă odată cu înaintarea în vârstă. Dar pot fi tratate în acelaşi fel.

Stresul de atitudine este cauzat total de aşteptarea unui rezultat negativ în ceea ce priveşte o persoană, un eveniment sau o pierdere.

Stresul de ego este cauzat total de aşteptarea unui rezultat negativ privitor la felul în care gândeşti despre propria persoană într-un anumit perimetru al vieţii

Scanned with CamScanner

tale, disperarea şi frustrarea intrând în această categorie.

Odată ce înţelegi diferenţa dintre cele două, care, de fapt, cuprinde toate tipurile de stres, vei realiza cât de uşor este de controlat.

Pentru început, îţi dezvălui un adevăr, o axiomă. STRESUL ŞI RELAXAREA SUNT UNUL ŞI ACELAŞI LUCRU, diferă doar prin grad.

Acum ai de gând să mă contrazici, şi chiar ar trebui sa o faci; cel puţin până îţi voi explica ce înseamnă enunţul meu. Îţi voi arăta cum folosim principiul Polarităţii. Polaritatea susţine că toate lucrurile au un opus şi că opusurile sunt la fel, diferind doar gradul. Voi urma acest gând pentru a vedea dacă ne duce la o soluţie, la secretul ştergerii stresului din viaţă. În primul rând, cum ai găsi opusul stresului? Aceasta e întrebarea cea corectă. Găseşti opusul ori prin reducere, ori prin intensificare. Bineînţeles că nu vrem să intensificăm stresul, aşadar, haide să îl reducem. Ia stresul şi aşează-l pe o scară arbitrară. Să spunem că stresul pe scara ta este la semnul care indică 100 de grade. Acum micşorează-l. Continuă să îl micşorezi şi pe măsură ce reuşeşti să îţi micşorezi stresul, devii şi mai relaxat. Stresul poate fi foarte uşor deblocat atâta timp cât foloseşti relaxarea ca pe o cheie.

Secretul eliberării de stres este să foloseşti ca armă relaxarea pentru a-l învinge. Cum dai afară întunericul dintr-o cameră? Nu-l poţi mătura, nici spăla, nu-l

Scanned with CamScanner

poţi discuta; singurul mod de a elimina întunericul este să laşi lumina să intre. Elimină stresul lăsând relaxarea să îţi pătrundă mintea. Cea mai importantă formă de relaxare este meditaţia; de fapt în această privinţă toate autorităţile sunt de acord.

Stresul este ascuns. Poate veni de peste tot. Unii ar afirma că această emoţie merge înapoi în timp până la oamenii cavernelor. Ei bine, nu trebuie să ne grăbim metabolismul printr-o injecţie cu adrenalină pentru a sări peste un copac ca să trecem de pericol, dar această substanţă chimică este în continuare produsă de corp atunci când percepem orice fel de ameninţări.

Cu toate acestea, soluţia este uşor de utilizat. Şi odată ce cunoşti tehnica, aceasta va fi cu tine pentru totdeauna, asemenea tuturor tehnicilor noastre.

Toţi cunoaştem cuvântul meditaţie şi cei mai mulţi oameni când îl aud îşi imaginează o persoană şezând liniştită, cu mâinile pe genunchi, ochii închişi, într-o stare de pace cu toată lumea înconjurătoare. Aceasta este o descriere a meditaţiei, dar mai sunt şi alte căi prin care se poate ajunge la starea aceea în care îţi doreşti să foloseşti meditaţia pentru a te debarasa de stres. Mai ales dacă stresul stă în calea productivităţii tale şi dacă te face să fii mai puţin productiv în ceea ce întreprinzi.

Trebuie să priveşti meditaţia ca pe o concentrare a atenţiei. Ori de câte ori mintea îţi este liniştită şi concentrată pe un singur obiectiv, excluzând toate fleacurile

Scanned with CamScanner

care te asediază, eşti într-un fel de stare de transă.

Tocmai ce ai aflat despre Bagha. Odată ce începi să foloseşti tehnica meditaţiei instantanee, vei descoperi că stresul te deranjează tot mai puţin. Totuşi aminteşte-ţi că una dintre faţetele meditaţiei este concentrarea intensă pe un singur subiect. După mulţi, mulţi ani de meditaţie, folosesc o metodă foarte simplă pentru a ajunge acolo. Pregătirea este esenţială. Da, poţi folosi Bagha în timp ce te plimbi de-a lungul unui bulevard, fiind sigur că va funcţiona. Poţi folosi Bagha pentru o multitudine de lucruri măreţe. Dar tipul oficial de meditaţie, cu care cei mai mulţi oameni sunt familiari, este diferit. Acesta este felul în care procedez eu. Acasă am un colţ pe care îl folosesc strict pentru meditaţie. Dacă poţi aranja un asemenea loc acasă la tine sau la locul de muncă, procesul va fi mult mai uşor deoarece energia liniştitoare se clădeşte atunci când exersezi în acelaşi spaţiu. Locurile absorb energia. Locurile unde oamenii se adună pentru a practica cultele religioase au o energie liniştitoare care poate fi simţită. Locurile unde oamenii sunt restricţionaţi, de exemplu spitalele sau închisorile, au o puternică energie negativă ce poate fi simţită.

Acesta este motivul pentru care, dacă este posibil, te sfătuiesc să păstrezi un loc special pentru meditaţie.

Aşadar, acum te-ai decis că doreşti să meditezi. Îţi doreşti să fii mai productiv şi mai eficace în tot ceea ce faci zilnic. Înainte

Scanned with CamScanner

de a medita, trebuie să înţelegi că vei lăsa în urmă toate detaliile lipsite de însemnătate ale zilei, toate imaginile mentale care te deranjează. Când te aşezi şi te faci confortabil, îţi direcţionezi toate gândurile înspre un singur obiectiv. Aceasta este prima concentrare a gândurilor. Mulţi oameni vor folosi o mantra pentru a-şi concentra atenţia. Într-adevăr, atunci când o persoană numără descrescător, când vede culori sau când foloseşte muzica, ea îşi concentrează atenţia pe oricare dintre metodele folosite. Ceea ce vom vedea ca pe o concentrare a atenţiei este mantra Ohm. Este spusă mental, într-o manieră prelungită: Ohhooomm, Ohhooomm. Aa Ohhooomm ooomm. Foloseşte mantra Ohhooomm spunând-o mental, cu fiecare expiraţie, sau cu fiecare răsuflare.. Concentrează-te pe un cuvânt, numai pe cuvânt. Fă-o încet. Acum, acesta este secretul adâncirii meditaţiei.

Cu ochii închişi, inspiră şi, pe măsură ce expiri, spune mental primul Ohhooomm, proiectându-l în partea dreaptă, la nivelul urechii. Mai inspiră o dată şi, pe măsură ce expiri, spune Ohhooomm şi proiectează-l în partea stângă, la nivelul urechii. De fiecare dată când expiri şi inspiri, repetă mental cuvântul Ohhooomm şi continuă să îl proiectezi dinspre dreapta spre stânga. Vei vedea că asta te va duce la încântătoarea stare de meditaţie.

Pentru a folosi Bagha într-o varietate de alte feluri în afara meditaţiei, experimentează următoarele. Să ne

Scanned with CamScanner

imaginăm că doreşti ceva urgent: o masă bună într-un restaurant, un loc de parcare într-o situaţie dificilă, poate ai întârziat la o întâlnire şi vrei să ajungi acolo la timp sau oricare dintre lucrurile obişnuite care îţi vin în minte în mod obişnuit. Foloseşte Bagha după cum urmează. Aceasta se numeşte Bagha Duo sau tehnica BD. Atinge-ţi cerul gurii cu vârful limbii şi gândeşte-te că ce îţi doreşti să se întâmple s-a întâmplat deja şi simţi asta în zona urechii drepte, apoi a celei stângi. Vei simţi că atitudinea în privinţa situaţiei ţi se schimbă pe măsură ce reuşeşti să stapâneşti tehnica BD. Aceasta îţi schimbă de fapt ritmul cu ritmul obiectului dorinţei tale.

Doreşti să fii mai productiv. Gândeşte-te cum ai putea fi mai eficace şi mai productiv. Gândeşte-te că rezultatul este că devii mai productiv. şi apoi foloseşte Bagha Duo. Atinge-ţi cerul gurii cu vârful limbii şi gândeşte-te că domeniul în care doreşti să fii mai productiv este deja completat cu succes. Adu-ţi acea imagine înspre dreapta ta şi apoi înspre stânga după cum tocmai ai învăţat. Aceasta este calea promptă şi facilă de a avea o resursă la îndemână ori de câte ori doreşti, de a-ţi ajusta atitudinea şi de a căpăta controlul prin meditaţie rapidă şi uşoară.

Scanned with CamScanner

Capitolul 4

Folosirea polarităţii pentru controlul obiceiurilor şi al dependenţelor

Sunt multe definiţii pentru dependenţe şi obiceiuri, posibil că cel mai simplu şi mai uşor de înţeles este că o dependenţă este ceva de care depinzi, faţă de care ai un interes uriaş şi ceva căruia îi aloci mult timp. Un obicei este ceva ce tot repeţi uneori fără măcar să realizezi. Poţi fi dependent de un lucru, de un medicament, de o persoană, de o filozofie, sau de orice altceva. Haide să vedem dacă putem dezvolta o tehnică care te va ajuta în dependenţa de o anume persoană, lucru sau substanţă.

Dependenţa de un viciu înseamnă că ai nevoie majoră de acesta. Cu alte cuvinte, relaţia dintre tine şi lucrul de care eşti dependent este una foarte puternică. În cazul unui obicei dependenţa este mult mai slabă, deoarece nu este o nevoie stringentă de a face acelaşi lucru iar şi iar.

De-a lungul anilor, am fost implicat în multe filozofii. Vă dau doar câteva exemple: yoga, hipnoza, kabala, controlul minţii, NLP, terapia mişcării rapide a ochilor, vindecarea alternativă, filozofia Hermetică, Feng Shui, universurile paralele - Quantum Jumping şi încă o duzină de alte concepte.

Pe cele mai multe le-am predat şi altora în ultimele decenii.

Deseori am fost întrebat dacă nu se găseşte ceva în toate acestea pentru a ajuta o persoană să-şi învingă dependenţa de un viciu. Problema este că, precum peste tot, există grade care variază. Unii oameni au personalităţi înclinate spre vicii şi o singură expunere la ceva ce îi alină îi prinde atât de tare încât nu pot scăpa. Alţi oameni expuşi la acelaşi lucru pot să scape cu o simplă dare din umeri. Nu există un singur lucru care să pară să meargă pentru toată lumea.

Cele mai multe vicii şi obişnuinţe sunt pornite de un fel de stimul. Poate fi un stimul care vine din exterior, de exemplu poza unei felii de plăcintă cu mere văzută de o persoană dependentă de mâncare, sau ar putea fi vorba despre tânjirea corpului după o anumită experienţă sau drog. Stimulii ne înconjoară în mod constant. Unii oameni sunt afectaţi de asta, alţii nu. Pentru cei care sunt afectaţi de stimuli, este creat un gând. Se clădeşte ceva în imaginaţie, până când o energie se formează. Această energie îi permite individului să acţioneze. Acronimul acestui grup de sindromuri este SGEA: Stimul, Gând, Energie, Acţiune. Stimulul nu poate fi controlat, se găseşte pretutindeni. Energia dezvoltată pentru a facilita acţiunea este de asemenea dificil de controlat deoarece ea este adevărata cauză a dependenţei. Ceea ce rămâne este gândul. Şi acolo este atât soluţia, cât şi problema. Când poţi controla gândirea, controlezi atât energia, cât şi acţiunea.

Mintea nu poate menţine două gânduri simultan. De ori de câte ori stimulul declanşează un gând, secretul este să schimbi polaritatea sau, cu alte cuvinte, să permiţi stimulului să îţi permită să te gândeşti la opusul gândului problemă. Tehnica pe care o vom tot folosi este Bagha, atingerea cerului gurii cu vârful limbii. În multe cazuri, aceasta îi spune minţii: „Pregăteşte-te, vom face ceva!" În cazul de faţă „vom face ceva" schimbă energia gândului pentru o acţiune diferită.

De exemplu, obişnuiam să fumez. Aproximativ un pachet şi jumătate zilnic. Pentru mintea mea, acesta era un viciu ticălos de care vroiam să scap. Erau mulţi stimuli. Când eram stresat, aprindeam o ţigară. Când terminam de mâncat, aprindeam o ţigară. Când beam o cafea, aprindeam o ţigară. Când nu aveam de făcut nimic, aprindeam o ţigară. Părea că tot ce făceam mă determina să aprind o ţigară. M-am decis să renunţ la fumat. Gândindu-mă la toate metodele posibile, am ales o tehnică pe care obişnuiam să o folosesc pentru a-i ajuta pe oameni să renunţe la alcool.

Ce am făcut a fost să mă gândesc la ţigară ca la un şarpe. Am folosit Bagha, am intrat într-o meditaţie adâncă şi mi-am imaginat pachete de ţigări ca fiind pachete cu şerpi mici. M-am văzut scoţând o ţigară şi aprinzând-o, iar când am inhalat, un şarpe călărea fumul care mi se ducea direct în plămâni. Am făcut asta pentru aproximativ 20 de minute, fixându-mi metafora în minte. Cu alte cuvinte am polarizat gândul fumatului.

Scanned with CamScanner

Mi-l reamintesc pe Vince Silveri. El era un tip care încercase totul pentru a-şi rezolva problema cu alcoolul, dar nimic nu părea să dea rezultate. M-a întrebat cum să schimbe stimulul pentru că atunci când vroia să bea, asta devenea cel mai important lucru din viaţa lui. Nu se putea stăpâni, cum ar putea să schimbe energia gândurilor sale, cum s-ar putea gândi la altceva?

Prima dată a trebuit să transformăm problema în altceva. Metaforele sunt de ajutor pentru că îţi permit să conceptualizezi fără stimularea dificultăţii reale. În acest caz am folosit o gorilă. Vince a spus că îi plăcea efectul pe care băutura îl avea asupra lui şi că, deşi a realizat că îi făcea rău, se gândea la momentul în care o să sufere din cauza acestui viciu ca la o zi din viitorul îndepărtat. Toţi dependenţii sunt imaturi din cauză că au nevoie de satisfacţie imediată. A trebuit să îi transfor-măm dependenţa în ceva ce îşi putea ima-gina, ceva ce se întâmpla atunci, ceva ce ar fi determinat mutarea gândurilor sale în altă direcţie.

Asta este ceea ce i-am spus: „În alcool stă ascunsă o entitate diferită. Vince, ceea ce nu vezi este că în faţa ta se află o gorilă de 500 de kilograme. Această gorilă poate zâmbi şi te poate induce în eroare în timp ce te aşteaptă să fii destul de liniştit ca să sară pe tine şi să te rupă în bucăţi. Această gorilă are abilitatea de a se micşora atât de mult, de a deveni atât de nesemnificativă încât ar putea încăpea intr-un pahar de 30 de mililitri. Dar nu interpreta greşit asta, odată ce alcoolul din acel pahar de 30 de mililitri ajunge în corpul tău, gorila începe să crească. Are nevoie de hrană, aşa că

cere să fie hrănită. Acesta este motivul pentru care întotdeauna vrea mai mult. Nu tu eşti cel care vrea mai mult, ci gorila care insistă să îi aduci mai mult, care mai cere încă un pahar de alcool şi apoi încă unul. Alcoolul o ţine în viaţă înăuntrul corpului tău. Eşti neputincios când eşti confruntat de această gorilă. De fiecare dată când bei, chiar şi numai dacă atingi cu limba orice tip de alcool, gorila este invitată înăuntru. Nu o poţi evita. Gustă alcoolul iar gorila îţi ţopăie în corp. Asta este singura cale prin care poate ajunge acolo. Nu ai nicio putere să o faci să plece. Iar atunci când s-a instalat în corpul tău, are nevoie de mai mult alcool pentru a fi susţinută. Când bei orice fel de alcool, gorila preia frâiele. Îi dai puterea să te stăpânească. Faci lucruri pe care nu tu, ci gorila doreşte să le faci. Dar, fără puterea de a-i contramanda nevoile, eşti forţat să fii de acord cu ele. Eşti neputincios în faţa acestei gorile de 500 de kilograme. Singura cale de a-ţi recăpăta puterea este să realizezi că ea este prea puternică pentru tine. Puterea ta stă în clădirea unei apărări în faţa ei. Apărarea este uşoară întrucât ştii că singurul mod prin care îţi poate intra în corp este prin intermediul alcoolului, acesta fiind canalul gorilei înspre tine. şi odată ce puterea ei te doboară, îi devii un sclav supus. Dacă doreşti să fii sclav, asta este, dar, dacă realizezi că gorila este prea mult pentru tine, răspunsul este uşor. Trebuie să vrei să îţi iei puterea înapoi. Poţi face asta simplu, prin refuzul de a mai bea orice tip de alcool. De ce să îi permiţi gorilei să îţi stăpânească viaţa? Poţi face o treabă mult mai bună fără ea. Începe de astăzi, chiar

de acum, ia o decizie. Nu o mai lăsa vreodată pe gorilă înăuntrul corpului tău”.

Înainte de a învinge o problemă, trebuie să admiţi că problema există. Gorila metaforică îţi conduce viaţa iar tu ai fost incapabil să o stăpâneşti. De data asta admite că eşti neputincios în faţa alcoolului şi recunoaşte cât rău îţi provoacă.

Gândeşte-te la o situaţie, momentan doar una singură, o situaţie în care ai fost neputincios în faţa alcoolului. Găndeşte-te la o situaţie în care ai fost neputincios în faţa alcoolului în ultimul an.

Chibzuieşte cât îţi este de dificil de controlat viaţa. Gândeşte-te cum a reuşit alcoolul să îţi facă viaţa atât de dificil de controlat. şi cel mai important, gândeşte-te cum ţi-ar fi viaţa dacă ar fi uşor de controlat.

Ia înapoi puterea din mâinile gorilei iar restul vieţii îţi va fi cea mai bună parte a vieţii. Foloseşte tehnica polarizării. Deseori aceasta va funcţiona când restul a dat greş. Admitem totuşi că nicio tehnică nu va funcţiona pentru toată lumea. Aş dori să numesc această tehnică – bandaj. Nu toată lumea are nevoie de o operaţie pe creier; mulţi au nevoie de un fel de proces care să îi ajute. Încearcă pentru că, dacă funcţionează pentru tine e minunat, iar, dacă nu, ei bine nu îţi va fi mai rău decât înainte. Dar ar putea foarte bine să funcţioneze. Fă-o. Şi întreabă-te asta: „Cum mi-ar arăta viaţa dacă nu aş avea acest obicei sau viciu?”

Scanned with CamScanner

Capitolul 5

Nonconformiştii

Păşeşte dintr-un capăt al camerei într-altul, iar în timp ce faci asta bate un ritm pe picior cu degetele mâinii opuse. Vei observa că ţineţi ritmul cu o anumită frecvenţă. Acesta este ritmul tău natural folosit atunci când te plimbi la pas. Dacă păşeşti mai repede, ritmul ţi se schimbă, vei bate un ritm mai alert. Dacă te plimbi mai lent, vei bate ritmul mai încet. Ai un anumit ritm pentru absolut tot. Acum încearcă să păşeşti mai repede şi să baţi ritmul mai încet. Confuz, nu-i aşa? Poţi să te plimbi alert şi să baţi ritmul încet, dar asta îţi strică balansul şi îţi deranjează ritmul. Bate ritmul cu mâna pe picior în mod natural pentru a-ţi recăpăta ritmul. În acest punct ai putea foarte bine să întrebi: „Cum poate fi utilă această informaţie?” Haide să o luăm pas cu pas.

Gândeşte-te la o perioadă când ai fost foarte trist, o vreme când ai fost nefericit dintr-un anumit motiv. Acum bate ritmul pe picior sau pe masă sau oriunde altundeva doreşti şi observă frecvenţa cu care baţi. Acum gândeşte-te la o perioadă când ai fost foarte fericit şi observă frecvenţa. Notează-ţi frecvenţa fericirii, cam câte bătăi sunt pe secundă. De fapt nici nu e nevoie să faci asta întrucât, ori de câte ori doreşti

Scanned with CamScanner

să foloseşti această tehnică, gândeşte-te la perioada fericită şi bate ritmul. De acum înainte, ori de câte ori eşti nefericit dintr-un motiv sau altul, bate ritmul fericit şi observă în atitudine o schimbare spre mai bine.

Următorul pas ar fi pentru sănătate şi energie, deoarece absolut totul are un anume ritm. Odată ce înţelegi în general principiul ritmului şi energiile fundamentale pe care baterea ritmului le eliberează, eşti pregătit pentru următorul pas care este vindecarea.

Pentru a folosi această metodă, concentrează-te asupra unei perioade când te-ai simţit cel mai sănătos. O vreme când nu ai simţit nicio durere şi când ai fost foarte fericit. Imaginează-te făcând ceva ce nu ai putea face dacă te-ai simţi rău. Cu gândul acesta proaspăt în minte, începe să baţi un ritm. Poţi bate ritmul ori pe o masă, ori pe picior doar îndelung de mult pentru a avea frecvenţa bătăilor. Ţine minte ritmul, ţine minte câte bătăi sunt pe secundă. Dacă simţiţi vreo durere, o migrenă, o durere musculară sau orice altă durere, bate ritmul cu o frecvenţă liberă chiar în locul unde simţi durerea. Dacă e vorba de o durere de cap, bateţi ritmul cu o frecvenţă liberă chiar pe vârful capului. Dacă ai o durere de stomac, bate ritmul cu o frecvenţă liberă chiar în zona stomacului. Doar atât ai de făcut.

Să spunem că ai o problemă la stomac, că simţi o durere acolo. Gândeşte-te că te plimbi rapid în josul străzii cu un zâmbet

larg pe faţă. Eşti sănătos şi energic. Reţine acest gând şi bate un ritm.

Odată ce ai ritmul, frecvenţa bătăilor, bate ritmul în zona stomacului cu aceeaşi frecvenţă. Vei observa că durerea va scădea în intensitate imediat sau chiar va dispărea complet.

Acum aş vrea să îţi dezvălui cum a început pentru mine această treabă cu baterea ritmului. S-a întâmplat cu mulţi ani în urmă. Parcă au trecut secole de atunci, era anul 1951. Prietenul şi colegul meu călugăr tocmai învăţase câteva secrete de la prietenii noştri din frăţie, secrete pe care le-au desluşit după ani petrecuţi în ashram. Unul dintre secrete era similar cu ceva ce am învăţat în urmă cu câţiva ani de la un shaman din Korea: îi spuneam „alungarea durerii prin bătăi".

Râzând, ne-am denumit nonconformişti (engl: *beatnoks*), un fel de joc de cuvinte referitor la expresia „beatniks" (persoane neconvenţionale) de la vremea respectivă, dar eram la ani lumină faţă de generaţia „beatnik" lansată de Jack Kerouac. Cei cărora li se spunea „beatniks" căutau să distrugă lumea în timp ce noi încercam să o salvăm. Am ales această etichetă prin folosirea unei tehnici uitate de mult timp, bătaia chakrei celui de-al Treilea Ochi.

Chakra celui de-al treilea ochi, câteodată numit punctul intuiţiei este asociat cu ESP şi cu imaginaţia. Multe dintre dureri sunt imaginare; vezi efectul placebo ca dovadă. Cunoaşterea TOC (al Treilea Ochi Chakra) poate fi de folos în

Scanned with CamScanner

mult mai multe privinţe decât pot enumera eu aici. Să îţi spun un pic mai multe despre „Bătaia" şi TOC (acronimul pentru al Treilea Ochi Chakra). TOC este un punct situat la mijlocul şi chiar deasupra liniei sprâncenelor, la baza frunţii. Cunoaşterea felului în care se foloseşte TOC te va ajuta imediat. Pentru asta trebuie să călătoresc înapoi în timp, la zilele mele „beatnok". Cum ar mai râde de asta prietenii mei de acum 65 de ani! Adunarea şi învăţarea unei noi generaţii „beatnok" cu ajutorul energiilor eterice ale internetului.

Această tehnică care sunt pe cale să ţi-o arăt ajunge la mii, poate chiar zeci de mii de oameni, depinde de câţi citesc de fapt ce spun eu aici. Destul cu vorbăria, dă-mi voie să te învăţ tehnica. Foloseşte-o o dată sau de două ori şi îmi vei mulţumi pentru totdeauna. Aceasta nu ciunteşte cu nimic ceea ce te-am învăţat deja, eu doar extind această învăţătură.

Să zicem că simţi o durere în genunchiul stâng. Linişteşte-ţi mintea pentru un moment concentrându-te la un cer albastru. Doar la acest cer albastru. La culoarea albastru. Aceasta deţine energia vibraţiei de care ai nevoie pentru vindecarea durerii. Energia este încuiată în culoarea albastru. În timp ce te concentrezi la albastru, foloseşte-ţi mâna mai puternică şi, cu vârfurile degetelor, bate uşor pe punctul situat doar un pic deasupra mijlocului distanţei dintre sprâncene. După câteva secunde opreşte bătaia şi presează-ţi degetele cu grijă pe acel punct. Adăugă la

Scanned with CamScanner

vizualizarea cerului și o imagine cu tine zâmbind în timp ce te plimbi în ritm alert de-a lungul unei străzi familiare în timp ce cu degetele presezi ușor locaţia celui de al treilea ochi chakra. După câteva secunde mută-ţi degetele pe genunchiul stâng sau oriunde altundeva unde este localizată durerea, presează uşor timp de 5 secunde apoi continuă cu acelaşi ritm de bătăi, pastrând imaginea cu tine plimbându-te de-a lungul străzii cu un zâmbet larg aşternut pe faţă. Continuă bătaia timp de încă alte 10-15 secunde. Durerea ar trebui să dispară.

Am antrenat oameni cu această metodă mulţi ani şi am avut multe succese. Prima oară când am folosit această tehnică a fost în 1978. Îmi amintesc foarte clar pentru că am folosit-o cu activistul drepturilor civile, latino-americanul Caesar Chavez. Îmi era student în timp ce demonstram diverse tehnici de vindecare. Caesar avea o problemă la umăr şi l-am folosit pentru a demonstra tehnica de vindecare care a funcţionat foarte bine. După aceea, a trimis o mare parte din personalul Uniunii Fermierilor Asociaţi la următoarele seminarii ţinute de mine.

Îţi mai dezvălui un mod în care poţi folosi ritmul bătăii: Controlul greutăţii. Dacă eşti supraponderal, ai o problemă cu mâncarea. Ei bine, până acum probabil că ţi-ai dat seama că ai un ritm pentru fiecare mâncare pe care o înghiţiţi. Doveşte-ţi ţie însuţi! Gândeşte-te la o mâncare pe care o iubeşti şi bate un ritm. Acum gândeşte-te la

o mâncare pe care o urăşti şi bate un ritm. Vei vedea că ritmurile sunt diferite. Să spunem că nu îţi este chiar foame dar pofteşti la un desert care e încărcat cu calorii. Gândeşte-te la o mâncare pe care o antipatizezi şi bate un ritm; apoi gândeşte-te la un desert de care îţi este poftă şi bate ritmul alocat mâncării pe care o antipatizezi. Ca prin minune, îţi vei pierde apetitul pentru desert.

Carole Sanders era strigător la cer de supraponderală. Ţinuse diete după diete. Toate funcţionaseră dar odată ce le termina, nu numai că punea înapoi toate kilogramele pierdute, dar mai adăuga şi câteva kilograme în plus. A venit la una din orele mele şi a fost fascinată de tehnica ritmului într-o aşa de mare măsură încât abia a aşteptat să ajungă acasă ca să o încerce. Ulterior mi-a dezvăluit că acasă o aştepta o plăcintă întreagă cu mere pe care o cumpărase cu o zi înainte. Avea de gând să înceapă o dietă bazată pe supă şi îşi dorise acest ultim desert înainte de a începe dieta. Nu este tipic? Dar asta cam învinge scopul, n-aţi spune asta?

Aşadar, când a ajuns acasă a aşezat plăcinta pe o farfurie mare şi apoi a mai adăugat trei cupe mari de îngheţată deasupra. Şi-a justificat asta prin renunţarea completă la cină, plăcinta urmând să fie cina ei. În ziua următoare trebuia să înceapă dieta. Apoi şi-a amintit că exact la fel procedase şi când a început dieta „Subţire, în sfârşit", doar că înainte de asta a mâncat o cutie întreagă de 500 de

grame de bomboane de ciocolată. Privind plăcinta pentru un minut lung, şi-a închis ochii şi s-a gândit la ficat. Carole urăşte ficatul. Mama ei a forţat-o să mănânce ficat când Carole avea aproximativ 10 ani, iar ea s-a înecat. S-a gândit la momentul acela şi a început să-şi bată uşor coapsa cu mâna. Bătăile erau lente, cam o bătaie la două secunde. Apoi s-a uitat din nou la plăcinta cu mere şi să bată o dată la două secunde. A început să bată în zona stomacului, dar nu prea a contat de vreme ce ritmul era deja stabilit. La aproximativ 30 de secunde de când a început cu ritmul lent al bătăilor, a simţit dintr-o dată un sentiment de greaţă în privinţa plăcintei cu mere. A sfârşit prin a arunca plăcinta la gunoi, mâncând o salată în locul acesteia.

Bătaia ritmului ar putea fi o resursă majoră pentru tine şi te va lansa pe calea depăşirii limitelor vieţii.

Să ne imaginăm că ai întâlnit pe cineva pentru prima oară şi pur şi simplu nu rezonaţi. Îţi doreşti asta, dar ceva pare a fi greşit. Cel mai probabil este că operaţi pe două frecvenţe diferite, şi cu cât e mai mare diferenţa de frecvenţă, cu atât te îndepărtezi de acea persoană. Dar să spunem că ai dori ca persoana respectivă să te placă. Pentru asta, ar trebui să te potriveşti cu ritmul acesteia. Priveşte această persoană şi de asemenea construieşte-ţi o imagine mentală a acesteia. În timp ce eşti concentrat pe asta, bate un ritm pe birou sau pe picior. Acesta va fi ritmul persoanei respective. Gândeşte-

te la acest ritm ori de câte ori eşti în preajma acestei persoane şi în curând veţi avea o relaţie bună şi de durată.

Foloseşte ritmul de câte ori ai ocazia, întrucât aceasta este o altă metodă de a folosi un procent mai mare din minte. Și aminteşte-ţi că, atunci când foloseşti mai mult din minte, devii mai bun în tot ceea ce faci iar viaţa ţi se îmbunătăţeşte în mod natural.

Poţi programa această resursă TOC în conştiinţa adâncă astfel încât va fi la dispoziţia ta pentru totdeauna. Doar relaxează-te, permite-ţi să fii purtat în starea de meditaţie şi vizualizează-te cu resursa pe care o programezi. Aceasta te va duce la ritmul potrivit, iar atunci când te cufunzi în imaginea cu tine prosper, bate ritmul pe care îl simţi, ori prin atingerea repetată cu limba a cerului gurii sau prin bătăi pe coapsă. Va funcţiona chiar mai bine dacă foloseşti Bagha chiar înainte sau în timpul bătăii ritmului.

Scanned with CamScanner

Capitolul 6

Stăpânirea celor zece emoţii

Acum că ai parcurs primele capitole şi ai început să foloseşti tehnicile de început, e timpul să ajungem la o parte importantă a ta, emoţiile. Cele zece emoţii care le pun dificultăţi celor mai mulţi oameni sunt: bucuria, tristeţea, furia, iertarea, recunoştinţa, anxietatea, frica, credinţa, ura şi dragostea. Dar aceste denumiri nu îţi spun exact ce este o emoţie. Pemite-mi să definesc cuvântul emoţie. Cu ajutorul acestei definiţii vei reuşi să înţelegi mai bine emoţiile, iar odată cu înţelegerea va veni şi controlul și stăpânirea.

Controlul este posibil doar dacă ştii cu ce ai de a face.

Să începem cu definirea emoţiei.

O emoţie este orice gând care are ataşată senzaţia de plăcere sau antipatie; cu cât e mai mare plăcerea, cu atât eşti mai plin de emoţii. Cu cât e mai mare antipatia, cu atât eşti la fel, plin de emoţii negative.

Poţi polariza o emoţie, deoarece emoţia şi opusul acesteia se află pe aceeaşi scară. Ce vreau să spun prin asta este că bucuria şi tristeţea sunt la fel, ele diferă doar prin grad. Dragostea şi ura sunt la fel, ele diferă doar prin grad. Cum poţi deosebi două lucruri dacă aparţin aceleiaşi scări? Tot ceea ce trebuie să faci este să diminuezi

Scanned with CamScanner

una dintre emoţii şi să vezi dacă ajungi la opusul ei. Haide să diminuăm bucuria. Controlează-o şi fă-o să descrească în intensitate tot mai mult. Foarte curând vei ajunge la tristeţe. Exact cum procedezi când vrei să alungi tristeţea unui prieten, când încerci în mod constant să îl faci să fie tot mai puţin trist, destul de repede ajungi la bucurie. Diminuează ura şi vei ajunge la antipatie, apoi la plăcere şi în cele din urmă la dragoste. Atunci când definim o emoţie simplu, în grade de plăcere şi antipatie, înţelegem ce sunt cu adevărat emoţiile.

Să folosim, de exemplu, frica. Aş defini-o ca o aşteptare negativă. Acesta este modul general de înţelegere a oricărui tip de frică. Când îţi este frică, aştepţi ca ceva rău să se întâmple, ceva negativ. Opusul fricii este aşteptarea pozitivă, aşteptarea ca ceva bun să se întâmple. Aceasta este încrederea. Când ai încredere în ceva, aştepţi un rezultat pozitiv. Frica şi credinţa sunt unul şi acelaşi lucru, diferă doar prin grad. Una este pozitivă, cealaltă e negativă.

Să vedem dacă putem controla mai bine frica şi furia. Acestea sunt două emoţii din cauza cărora adeseori oamenii dau de necaz. Pentru a controla frica, trebuie să vrem să controlăm aşteptarea negativă. Acum intervin ritmul şi frecvenţa. După cum ai aflat din primul capitol, toate lucrurile au un ritm, o frecvenţă. Atunci când descoperi ritmul unui lucru şi începi să-l ţii, îl poţi controla. În capitolul anterior ai învăţat despre al Treilea Ochi Chakra –prescurtat TOC-, şi despre cum să ţii ritmul pentru a

Scanned with CamScanner

schimba ceva. Atunci care este ritmul pentru frică? Gândeşte-te la o anume frică şi începe să baţi ritmul acesteia cu mâna pe picior sau oriunde altundeva. Este diferit pentru fiecare dintre noi. Oamenilor le este frică de diverse lucruri. Dar fricile sunt mentale şi trebuie să înveţi să controlezi acele imagini mentale. Când creezi o imagine mentală a lucrului de care îţi este frică şi începi să baţi ritmul, dezvolţi ritmul fricii. Toate lucrurile au o formă de energie iar această energie se manifestă la nivelul fizic sub forma unui ritm. Controlează ritmul şi vei controla forma sub care se manifestă ritmul.

O studentă de-a mea, Georgia Lansa, are o frică morbidă de lifturi. Ea nu a mai folosit un lift de zece ani. A fost la diverşi terapeuţi dar nimic nu a ajutat-o. Prezentam un seminar la Hotelul „Sportsmen's Lodge", din nordul Hollywood-ului, California. Fratele Georgiei, Sol, era cu ea acolo şi a vrut să ştie dacă vreuna dintre tehnicile mele putea să o ajute pe Georgia să îşi depăşească frica. I-am spus: „Haide să vedem!"

I-am cerut Georgiei să îşi imagineze că e într-un lift şi să bată un ritm cu mâna pe masa din faţă. Locul unde ţineam seminarul semăna cu o sală de clasă. A lovit cu palma în masă timp de aproximativ 15 secunde, o bătaie aproape agitată. Apoi i-am cerut să se gândească la un moment în care s-a simţit foarte confortabil, cel mai confortabil din toată viaţa ei. A făcut asta şi

Scanned with CamScanner

a început să bată în poală un ritm diferit cu 3 degete întinse.

A fost o bătaie confortabilă pentru aproximativ o secundă, fiecare om e diferit, unii bat ritmul repede, alţii încet. Bun, acum aveam ritmul confortului şi pe cel al fricii. De ce am ales confortul? Pentru că nu poţi simţi frică atunci când te simţi confortabil, cele două se exclud reciproc.

Am decis să folosesc cu Georgia ceva diferit. În încăpere se aflau cam 40 de oameni şi în timp ce Georgia bătea cel de-al doilea ritm în poală, le-am cerut tutor să bată ritmul la unison. Curând întreaga clasă început să bată acelaşi ritm, o bătaie pe secundă. I-am spus Georgiei să se gândească că se urcă într-un lift. În timp ce ea a făcut asta, bătăile repetate o dată pe secundă au continuat.

Am făcut asta timp de câteva minute, apoi mi-am ridicat mâna şi toţi au oprit bătăile ritmului. În hotelul acela este un lift care urcă doar patru etaje, îndeajuns să o terifieze pe Georgia. I-am spus să intre în lift şi să îmi spună dacă frica a dispărut. I-a cerut fratelui ei să meargă cu ea şi au ieşit amândoi din încăpere.

După aproximativ 10 minute s-au întors zâmbind. Georgiei i-a plăcut atât de tare călătoria cu liftul, încât a tot urcat şi coborât până când fratele ei i-a spus că e de ajuns. Frica a dispărut. A reuşit astfel să schimbe ritmul fricii.

O altă întâmplare care îmi vine în minte, a avut loc în Emeryville, un oraş situat pe partea opusă a golfului din San Francisco.

Scanned with CamScanner

Pentru a ajunge din Emeryville la San Francisco trebuie să conduci o porţiune scurtă pe podul „Bay Bridge”. Singura problemă era că Pauline Carter, o studentă de acolo, avea o fobie de poduri. Îi era extrem de frică să conducă pe poduri. Era nevoită să meargă la San Francisco o dată pe lună şi singurul mod prin care putea face asta era să conducă timp de o oră înspre sud, să ocolească tot golful şi apoi să conducă înapoi înspre nord, conducea în plus 2 ore doar pentru că nu putea conduce doar timp de 5 minute, pe pod.

Tot o schimbare a ritmului a venit şi în ajutorul ei. I-am spus să se gândească la condusul pe pod şi apoi să bată ritmul desemnat acestei acţiuni. A început să bată atât de repede încât nu i-am putut număra bătăile. După ce s-a calmat puţin, am întrebat-o ce o face să se simtă confortabil. Am ajuns la concluzia că cel mai confortabil se simte atunci când stă în curtea din spate sub o streaşină şi îşi bea cafeaua în timp ce citeşte ziarul. I-am sugerat să se gândească la asta şi să înceapă să bată ritmul. A făcut întocmai şi am determinat frecvenţa bătăii la puţin mai mult de una pe secundă. Acesta era ritmul ei pentru confort.

„Acum, Pauline”, am spus, „ţine ritmul exact cum îl baţi acum, o bătaie pe secundă. În timp ce faci asta, gândeşte-te că conduci pe podul înspre San Francisco”. A început să bată cu furie, apoi a încetinit. În curând a început să bată un ritm de un pic mai mult de o bătaie pe secundă în timp

ce se gândea la condusul pe pod. Asta a durat cam 10 minute. Apoi a urmat prânzul. Pauline a plecat cu o prietenă cu maşina şi a condus pe podul înspre San Francisco. Nu a mai avut nicio problemă.

În timpul unui seminar, din Los Angeles, am cunoscut un cuplu care se despărţea. Relaţia lor s-a deteriorat şi nu mai simţeau dragoste unul faţă de altul. De fapt abia îşi mai vorbeau, participau la seminar doar pentru a mai scădea din animozităţi. Un prieten le-a recomandat să participe la acest seminar, mai ales pentru că era şi un copil la mijloc şi se îndreptau spre un divorţ dificil şi costisitor. Prietenul, unul dintre fraţii femeii i-a adus acolo. El spera ca această parte a seminarului să îi facă măcar să îşi vorbească.

Au ascultat partea despre ritm şi cum îţi afectează acesta emoţiile. Dragostea are un ritm, la fel ca ura şi ca toate emoţiile aflate între cele două. Dar ei nu erau interesaţi să preschimbe ce simţeau acum într-un sentiment de dragoste, deoarece nu doreau să aducă înapoi sentimentul pe care odată l-au avut. Până la urmă erau căsătoriţi şi aveau un copil împreună, aşa că trebuie să fi fost odată îndrăgostiţi unul de altul. Când le-am cerut participanţilor să schimbe ritmul, pe cei doi i-am observat stând încruntaţi. Ei bine, bătaia ritmului nu este singura cale.

Am strigat numele bărbatului şi l-am întrebat dacă vrea să participe la un experiment. A ridicat din umeri. I-am dat un pix şi o foaie albă de hârtie şi i-am cerut să

scrie zece lucruri pe care le apreciază la soţia sa. Prin asta el dezvolta în mod automat ritmul a ceea ce a fost cândva. Era ca un fel de înveliş de zahăr. Dar primul pas era să o facă. A fost de acord, deoarece acesta era un experiment iar el era parte de demonstraţiei. S-a gândit pentru o vreme şi apoi a scris câteva lucruri despre femeia de care urma să divorţeze. În timp ce scria, a trebuit să se gândească la ce i-a plăcut odată la ea, la lucrurile pe care le-a apreciat cândva în privinţa ei. Când a facut-o, a început în mod automat să producă ritmul pe care l-au avut împreună la început.

Când o relaţie se deteriorează, cele două părţi implicate pierd acel ceva ce i-a adus împreună, ritmul reciproc, sincronicitatea sau armonia relaţiei. Dacă fiecare dintre ei ar fi bătut un ritm în timp ce se gândeau unul la celălalt, ar fi găsit aceeaşi frecvenţă care la început i-a adus împreună. Dar acum, după separare, erau departe unul de altul în privinţa ritmului. Cele zece aprecieri măcar l-ar fi adus pe el la acea armonie. Dar asta era doar prima parte a ecuaţiei. şi ea trebuia să facă la fel. Şi a făcut-o. Fiecare dintre ei au scris câte zece lucruri pe care le-a apreciat la celălalt. Asta nu ar prea fi o poveste de relatat dacă s-ar fi terminat în punctul acela. Ce s-a întâmplat apoi a fost că au plecat de la seminar ţinându-se de braţ. Apoi am auzit că s-au împăcat, că sunt din nou împreună şi că se comportă de parcă tocmai s-au căsătorit.

Scanned with CamScanner

Zece aprecieri pentru a îmbunătăţi o relaţie. Simplu, scrie zece lucruri pe care le apreciezi la persoana de lângă tine. Roag-o şi pe aceasta să scrie zece lucruri pe care le apreciază la tine. Oh, şi încă ceva! Cândva, astăzi chiar, scrie zece lucruri pe care le apreciezi la tine.

Scanned with CamScanner

Capitolul 7

Curăţarea

Îţi vei vedea întreaga viaţă dacă faci salturi înapoi. Când te afli în starea meditativă, gândeşte-te întâi la cea mai recentă vacanţă. De exemplu, dacă cea mai recentă vacanţă a fost de Crăciun, imaginează-ţi ziua de Crăciun. Gândeşte-te la tot ce ai făcut în acea zi anume, la oamenii pe care i-ai văzut, la ce ai mâncat, la aromele pe care le-ai simţit, la experienţele pe care le-ai trăit.

Odată ce ai reuşit cu asta, mai fă un salt în spate înspre altă dată recentă, poate cu un an înainte, la Ziua Recunoştinţei, la ziua ta de naştere sau la ziua de naştere a altcuiva şi apoi mai fă un salt mai în spate către evenimentele pe care ţi le aduci aminte cel mai bine. Fă salturi înapoi de câte 5, 6, 7 sau poate 8 ori. Când ajungi la un eveniment traumatic iar emoţia este prea puternică pentru a trece prin tot scenariul, priveşte doar partea periferică a acestuia şi vezi ce se întâmplă altora. În momentul acela priveşte-te obiectiv din exterior ca şi cum ai observa un actor într-o piesă de teatru.

Du-te tot mai înapoi până ajungi la absolvirea facultăţii, liceului sau a gimnaziului. Acum deja ar trebui să îţi aminteşti cu uşurinţă. Apoi şi mai înapoi,

Scanned with CamScanner

până ajungi la cea dintâi amintire a ta din copilărie. Până la acest punct ai construit un depozit întreg de evenimente privite dintr-un punct de vedere obiectiv, aproape ca şi cum ai fi stat pe un nor şi ţi-ai fi văzut viaţa ca pe un lanţ de întâmplări sau ca pe o cale ferată formată din evenimente. Ceva s-a întâmplat în fiecare gară. În cele din urmă ai o cale lungă a timpului. Te vezi în diferite stagii ale vieţii. Te vezi absolvind şcoala, te vezi în timp ce eşti felicitat, poate te vezi fiind căsătorit sau logodit, te vezi în gimnaziu sau poate că te vezi ca un copil. Dar din exterior. Îţi vezi toate aspectele variate ale existenţei pe această lungă cale ferată a vieţii.

Când ai toate aceste vederi diferite, ia-o de la început şi lucrează foarte rapid cu toată diversitatea de experienţe, cu ajutorul unui câmp de energie. Percepe acest câmp de energie ca pe un nor alb. Porneşte de la începutul vieţii tale şi spală pur şi simplu cu această energie întreaga cale a vieţii şi toate vederile diferite ale acesteia până când ajungi în prezent şi repetă. După ce ai făcut asta, spune: „Prin prezenta eliberez toată vina din viaţa mea. Prin aceasta mă eliberez de toate păcatele care mi-au fost înscenate de forţe exterioare. Acum mă eliberez de orice pedeapsă". Te voi ajuta să faci toate astea în timpul foarte puternicei meditaţii de seară.

Pur şi simplu du-te înapoi şi înainte. Curăţă-ţi întreaga viaţă după cum o vezi din exterior pe aceasta cale, pe această cale ferată a vieţii, ducându-te de la început la

Scanned with CamScanner

sfârşit, adică la momentul prezent. Înainte şi înapoi, eliberând toate păcatele, toată vina, pentru a nu mai avea de-a face cu nici o pedeapsă.

Vei vedea că după aceste exerciţiu vei simţi o mare uşurare. Este aproape ca şi cum ţi s-ar fi luat o greutate imensă de pe umeri. După ce mai faci asta de încă două sau trei ori, vei observa că tot mai multe lucruri îţi revin în memorie. Te vei simţi din ce în ce mai relaxat şi mai pregătit să vezi partea pozitivă a lucrurilor. Odată cu vina au dispărut şi limitările. Vei vedea că odată cu perspectiva ţi se schimbă şi sentimentele. Sănătatea ţi se va schimba, viaţa socială ţi se va schimba, viaţa financiară ţi se va schimba, tu te vei schimba.

Până acum ar fi trebuit să observi nişte schimbări în atitudinea ta. În curând vei progresa şi vei fi tot mai puternic. Următorul pas este unul spiritual, empatia. Empatia este abilitatea de a te identifica cu şi a înţelege sentimentele ori problemele altcuiva. Răutatea este lipsa empatiei, a bunătăţii, a spiritualităţii. Empatia se găseşte în minte. O minte scăpată de sub control este o minte lipsită de empatie. Controlul este necesar, la fel de necesar ca şi cârma pentru un vapor care se abate de la curs fără direcţie. Dintr-o dată realizezi ca poţi să îţi direcţionezi mintea. Poţi să îi trasezi direcţia înspre ce vrei tu. Tu deţii controlul.

Acest control al unicei însuşiri omeneşti pe care noi o numim minte este un pas

Scanned with CamScanner

înainte către transcendenţă. Deodată realizezi că, de-a lungul întregii tale existenţe, alţi oameni, alte forţe exterioare şi-au exercitat autoritatea asupra vieţii tale. În unele din aspectele vieţii tale, acel control extern este benefic. În altele, controlul este de natură negativă. Dar controlul este acolo, neschimbat.

Libertatea e în tine deoarece tu îţi controlezi destinul. Primul pas constă în înţelegerea faptului că tu deţii controlul, acel control care transcende mintea. Prin folosirea conceptelor şi a înţelegerii vei vedea că totul se îndreaptă în faţa ta. Începi să realizezi că forţe exterioare caută să te influenţeze şi când amintesc de aceste forţe mă refer nu doar la oameni, ci şi la forţe astrologice, fizice şi de altă natură. Toate aceste influenţe nu au vreo putere reală, ele doar te împing puţin înainte. Dar dacă accepţi influenţa şi previziunile asupra viitorului tău făcute de forţe exterioare, atunci forţa care te împinge înainte devine o propulsare uriaşă, iar evenimentul se întâmplă. Oricum tu eşti cel care face ca un eveniment să aibă loc prin acceptarea criteriilor influenţei exterioare.

Dacă vrei, imaginează-ţi o lume plină de oameni care înţeleg conceptele acestui program şi care se percep unul pe altul din punctul de vedere pozitiv al dragostei, oameni care înţeleg nevoile celorlalţi. Atunci lumea s-ar schimba aşa cum simţim că ar fi ideal. Cu un punct de vedere pozitiv şi cu empatie, războaiele nu ar mai exista. De ce să vrei să te lupţi cu cineva dacă

Scanned with CamScanner

simţi empatie şi vezi partea bună a fiecăruia dintre oameni? Și în schimb acea persoană vede doar partea pozitivă a ta şi te înţelege.

Un vis idealist? În stagiul actual al dezvoltării noastre, da! Totuşi trebuie să facem primul pas în această direcţie, iar primul pas se face, ca întotdeauna, în sine. Primul pas este uşor. Pur şi simplu direcţionează acel punct de vedere pozitiv înspre tine. Vezi doar partea bună din tine. Vezi-ţi aspectele pozitive. Vizualizează-te în felul în care ai vrea să fii şi începe să te porţi ca şi cum ai fi deja aşa. Şi vei fi aşa! Totul începe de la individ. Vezi lucrurile în toate aceste aspecte pozitive. Vezi lucrurile cu noii tăi ochi ai dragostei. Înţelege că tu, cuvintele pe care le rosteşti şi gândurile pe care le gândeşti îţi stabilesc cursul în oricare ar fi direcţia în care te îndrepţi.

Mâine dimineaţă spune-ţi: „Astăzi voi fi mai creativ".

Tot mâine dimineaţă mai spune-ţi: „Voi vedea aspectele pozitive ale evenimentelor de azi". La lucru vezi aspectele pozitive ale oamenilor. Fii mai creativ!

Atunci când mănânci, poți vedea efectele benefice ale mâncării. Vizualizează mâncarea care merge în stomac şi care se transformă în energie. De fapt, asta este mâncarea, ceva care îţi menţine funcţionarea mecanismului fizic.

Combustibil! Percepe-o în acest mod! Imaginează-ţi că lumea înconjurătoare este lumea ta şi că poate fi oricum vrei tu să fie. Tu eşti regizorul şi producătorul.

Scanned with CamScanner

Dacă vrei o poveste negativă, aşa va fi, dacă vrei o poveste pozitivă, va fi întocmai.

Să ştii că e mai bine să dai decât să primeşti.Să iubeşti înseamnă pur şi simplu să vezi lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă. În curând vei vedea că cerul e mai albastru şi iarba mai verde. Tu eşti regizorul acestei producţii. E alegerea ta cum aranjezi scena. Ce consideri că e rău va fi rău şi ce consideri că e bine va fi bine.

Dacă decizi să fii o persoană negativă, răspunsul pe care îl primeşti nu ar trebui să te surprindă. Dacă, dimpotrivă, te decizi să fii o persoană sociabilă, darnică, vei fi foarte satisfăcut de rezultat.

De-a lungul veacurilor, de la Platon încoace şi încă înainte de acesta, filozofii şi-au descris concepţiile despre o societate ideală, ştiind că germenii distrugerii acesteia se află în natura oamenilor, a fiinţelor care populează lumea. Aceste seminţe sunt numite în multe feluri, dar toate sunt de natură negativă.

Niciunul dintre idealiştii din trecut nu a oferit un prim pas simplu către conştientizarea secretului suprem. În schimb, ei le-au cam impus cititorilor un anumit fel de a gândi, structurat într-un asemenea fel încât acestora le-au trebuit sute de ani pentru a se dezvolta.

Prin oferirea unui concept inspiraţional lipsit de mijloace pentru a-şi atinge ţelurile, cel mai adesea filozofii „suflau în vânt", după cum ar spune unul dintre compozitorii vremurilor noastre. Pentru a ajunge sus de tot cu ajutorul unei scări, avem nevoie de

Scanned with CamScanner

trepte şi de o bază solidă pe care acea scară să stea. Aici se găseşte baza noastră, fundaţia, prima noastră treaptă.

Descotoroseşte-te de tot ce e negativ în preajma ta. Concentrează-te pe ce e pozitiv. Începe cu tine însuţi. Foarte simplu! Pentru unii este necesar să elimine o mare masă de programare negativă. S-ar putea să necesite mult timp şi efort. Alţii trebuie doar să îşi redirecţioneze punctul de vedere.

La puţin timp după ce începi să îţi vezi aspectele pozitive, vei găsi o nouă energie şi poftă de viaţă. Iubeşte-te pe tine însuţi! Cum să te iubeşti? E simplu! Doar priveşte-te dintr-un punct de vedere pozitiv. Vezi partea bună din tine. Aşteaptă-te la lucruri bune din partea ta, determinate de acţiunile tale.

Ce e de spus despre acei oameni al căror interes e trezit de atât de multe lucruri? Probabil că cei mai fericiţi oameni sunt cei care găsesc bucurie în tot: la serviciu, în viaţă. Ei se delectează cu plimbări, excursii, practicarea unui sport, pictură, colecţionări şi cu orice fel de activităţi care îi fac fericiţi. Cât de vital este asta! Oamenii de genul acesta sunt foarte interesanţi. Opusul îl constituie cei care şi-au pierdut orice urmă de interes în a face ceva, cei care sunt plictisiţi de viaţă, neinteresaţi de nimic, cei care şi-au pierdut pofta de viaţă.

Poftele sunt dorinţe: a dori o mâncare anume, e experienţă, o persoană sau un anumit lucru. Cei care au o poftă imensă de

Scanned with CamScanner

viaţă găsesc bucurii în această lume. A dori ceva înseamnă să crezi că acel ceva se va îndeplini în cele din urmă.

Cât de trişti sunt oamenii care, din cauză că şi-au pierdut pofta de viaţă, stau plictisiţi şi lipsiţi de energie şi folosesc vreun opiaceu sau altă substanţă care să le direcţioneze atenţia înspre inexistenţă. Opiaceul poate fi alcoolul, televizorul, jocurile pe internet, chiar şi cititul pentru unii, orice care poate fi folosit ca o scăpare din viaţa reală. Cei care vor să scape nu găsesc nicio atracţie în lumea înconjurătoare.

Pierderea unei pofte înseamnă pierderea unei dorinţe. Pentru a reinstala acea dorinţă nu ne rămâne decât să ne întoarcem la principiile de bază, la credinţă şi la aşteptare. A aştepta ca lucruri bune să se întâmple înseamnă să sporeşti acea dorinţă. Atunci când te aştepţi ca o mâncare să aibă gust rău, când te aştepţi ca cineva să te rănească, când aştepţi ca vacanţa să nu fie una reuşită, când te aştepţi la orice rezultate negative, îţi pierzi orice dorinţă şi se instalează plictiseala.

Pentru a spori dorinţa trebuie pur şi simplu să introducem aşteptarea pozitivă, să privim persoana, mâncarea, excursia, evenimentul din perspectiva noastră pozitivă, prin magia așteptării.

Găseşte o poziţie relaxantă, intră într-o stare meditativă, apoi ajungi la nivelul alfa şi simţe persoana, mâncarea, evenimentul dintr-un punct de vedere pozitiv. Te vezi din exterior că îţi place. Vezi doar aspectele

Scanned with CamScanner

pozitive şi schimbi aşteptările negative în aşteptări pozitive, prin aceasta insuflând sămânţa dorinţei în orice proiectezi.

Şi astfel dorinţa creşte. În timp ce programezi pentru diverse lucruri pentru care vrei să insufli dorinţă, vezi că aceste dorinţe cresc zilnic. şi, dintr-o dată, lumea devine un loc mai bun.

Pentru a începe îmbunătăţirea apetitului, trebuie doar să alegi un anumit lucru către care să direcţionezi dorinţa, fie că este vorba de mâncare, de o persoană, de vacanţă sau de munca ta. Da, poţi dezvolta chiar un apetit, o dorinţă puternică pentru muncă.

O atitudine corectă este vitală pentru a insufla un apetit sănătos pentru orice. Atitudinea este felul în care vezi lucrurile. Dacă priveşti evenimentele, lucrurile, oamenii dintr-un punct de vedere pozitiv, apetitul creşte.

Vezi doar latura pozitivă a lucrului înspre care îţi direcţionezi apetitul. Dacă e vorba de o vacanţă, vezi doar bucuria vacanţei. Ori de câte ori te gândeşti la vacanţă, vezi beneficiile acesteia. Dacă ceva negativ îţi dă târcoale şi începi să te gândeşti că ceva rău se va întâmpla, pentru moment opreşte gândul. Scrie un NU mare şi roşu deasupra, prin aceasta vei întoarce gândul înapoi spre aspectele pozitive ale vacanţei. În curând vei vedea cum toate conceptele funcţionează şi uneori se împletesc unul cu altul.

Să ai viaţa sub control înseamnă de fapt să îţi fixezi puncte de vedere pozitive

Scanned with CamScanner

asupra tuturor lucrurilor. Vezi avantajele evenimentelor, ale oamenilor şi în curând dorinţa ta pentru acele lucruri va creşte.

Încearcă să vezi orice îţi doreşti dintr-o perspectivă pozitivă. Nu căuta partea rea a lucrurilor sau a oamenilor. Începe să cauţi partea bună a acestora. În curând vei găsi toate acele lucruri care sunt bune, avantajoase şi pozitive.

Începe mâine dimineaţă să dezvolţi acest punct de vedere. De mâine dimineaţă priveşte pe toată lumea din perspectivă pozitivă. De mâine dimineaţă vezi doar partea bună din fiecare. Începând de mâine dimineaţă imaginează-ţi că toţi cu care intri în contact sunt buni şi pot fi prieteni apropiaţi. Fă asta întreaga dimineaţă.

Mâine seară gândeşte-te la dimineaţa pe care ai avut-o. S-ar putea să decizi să foloseşti din nou acest punct de vedere. S-ar putea să decizi chiar să îi priveşti pe toţi dintr-un punct de vedere pozitiv pentru întreaga zi. h după aceea? Bineînţeles că decizia îţi aparţine.

Adevăratul control al minţii are loc doar atunci când dezvolţi aceste aspecte ale vieţii tale pe care noi le denumim credinţe sau puncte de vedere şi direcţionezi toate aceste credinţe către conştientizarea supremă că totul în viaţă este ceea ce faci tu să fie. Tu deţii controlul asupra minţii tale. Când îţi controlezi mintea, controlezi totul. Lucrurile există. Ele se întâmplă doar când simţurile tale le modifică, le etichetează şi le schimbă.

Focul există. Devine rău sau bun după cum crezi că te afectează la momentul în care opinia este formată. Dacă îl vezi arzându-ţi casa, devine rău. Dacă focul îţi găteşte cina sau te încălzeşte, focul este bun. Focul, ca de altfel toate lucrurile, nu este nici bun nic rău, el pur şi simplu este. Părerile şi punctul tău de vedere îl fac bun sau rău.

Toate lucrurile sunt. Ele se întâmplă aşa cum te afectează la momentul respectiv.

Viaţa există.